

3.5. Режим и распорядок дня в дошкольных группах (выдержка из ООП ДО структурного подразделения Детский сад «Солнышко»)

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребёнка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОУ, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДОУ являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребёнка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня должен быть гибким, однако неизменными должны оставаться время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребёнка в течение дня, обеспечивается сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их

произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующим до 1 марта 2027 г. (далее – Гигиенические нормативы), и Санитарными правилами СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее – Санитарно-эпидемиологические требования).

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 (далее – СанПиН по питанию).

Режим дня в группе детей от 2-х до 3-х лет Детский сад «Солнышко» (1мл.гр.)

Содержание	Время
<i>Холодный период года</i>	
Дома	
Подъем, утренний туалет	07.30-08.00
В дошкольном учреждении	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	08.00-08.20
Утренняя гимнастика	08.20-08.30

Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-09.00
Занятия в игровой форме по подгруппам (с 09.10ч)	09.00–10.20
Подготовка ко второму завтрака, завтрак	10.20-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд), возвращение с прогулки	10.40-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.20
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, дневной сон	12.20-15.20
Подъем, оздоровительные и закаливающие процедуры	15.20-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.45
Беседы, игры, конструирование, чтение худ.литературы, самостоятельные игры	15.45-16.50
Прогулка, игры, труд, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.50-18.30
Дома	
Прогулка, спокойные игры, гигиенические процедуры	18.30-21.00
Ночной сон	21.00-07.30
<i>Теплый период года</i>	
Дома	
Подъем, утренний туалет	07.30-08.00
В дошкольном учреждении	
Приём детей, осмотр, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	08.00-08.30
Подготовка к I завтраку, I завтрак	08.30-09.00
Чтение художественной литературы, игры	09.00-09.30
Самостоятельная деятельность детей	09.30-10.00
Подготовка. Образовательная ситуация в игровой форме	10.00 – 10.20
Подготовка ко II завтраку, II завтрак	10.20-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность), возвращение с прогулки	10.40-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.20
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, дневной сон	12.20-15.20
Подъем, закаливающие процедуры	15.20-15.30

Полдник	15.30-15.45
Беседы, игры, конструирование, чтение худ.литературы	15.45-16.50
Игры, труд, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.50-18.30
Дома	
Прогулка, спокойные игры, гигиенические процедуры	18.30-21.00
Ночной сон	21.00-07.30

Режим дня в дошкольных группах лет Детский сад «Солнышко»

Содержание	2-4 года	3-5 лет	4-6 лет	5-7 лет	6-7 лет
<i>Холодный период года</i>					
Дома					
Подъем, утренний туалет	07.30-08.00	07.30-08.00	07.30-08.00	07.30-08.00	07.30-08.00
В дошкольном учреждении					
Утренний прием детей, свободная игра, самостоятельная деятельность	08.00-08.20	08.00-08.20	08.00-08.20	08.00-08.20	08.00-08.20
Утренняя гимнастика	08.20-08.30	08.20-08.30	08.20-08.30	08.20-08.30	08.20-08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-08.50	08.30-08.50	08.30-08.50	08.30-08.50	08.30-08.50
Подготовка к занятиям, занятия	(с 09.00ч.) 08.50-09.45	(с 09.00ч.) 08.50-09.50	(с 09.00ч.) 08.50-10.40	(с 09.00ч.) 08.50-10.30	(с 09.00ч.) 08.50-10.10
Самостоятельная деятельность	09.45-10.30	09.50-10.30	-	-	10.10-10.30
Подготовка ко второму завтраку, завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.40-10.50	10.30-10.40	10.30-10.40
Занятие	-	-	-	10.40-11.10	10.40-11.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.40-12.00	10.40-12.10	10.50-12.10	11.10-12.10	11.10-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.40	12.10-12.50	12.10 - 12.50	12.10-12.50	12.10-12.50

Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, дневной сон	12.40-15.20	12.50-15.20	12.50-15.20	12.50-15.20	12.50-15.20
Подъём, закаливающие процедуры	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30
Полдник	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45
Занятие, беседы, чтение худ.литературы, самостоятельная деятельность детей	15.45-16.40	15.45-16.10	15.45-16.40	15.45-16.30	15.45-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.40-18.30	16.10-18.30	16.40-18.30	16.30-18.30	16.30-18.30
Дома					
Прогулка, спокойные игры, гигиенические процедуры	18.30-21.00	18.30-21.00	18.30-21.00	18.30-21.00	18.30-21.00
Ночной сон	21.00-07.30	21.00-07.30	21.00-07.30	21.00-07.30	21.00-07.30
Теплый период года					
Дома					
Подъем, утренний туалет	07.30-08.00	07.30-08.00	07.30-08.00	07.30-08.00	07.30-08.00
В дошкольном учреждении					
Приём детей, осмотр, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	08.00-08.30	08.00-08.30	08.00-08.30	08.00-08.30	08.00-08.30
Подготовка к I завтраку, I завтрак	08.30-08.50	08.30-08.50	08.30-08.50	08.30-08.50	08.30-08.50
Подготовка. Образовательная ситуация	08.50-09.15	08.50-09.55	08.50-09.15	08.50-09.30	08.50-10.10
Чтение худож.литературы. Самостоятельная деятельность между занятиями	09.15-10.30	09.55-10.30	09.15-10.40	09.30-10.30	10.10 – 10.30
Подготовка ко II завтраку, II завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.40-10.50	10.30-10.40	10.30-10.40
Самостоятельная деятельность между занятиями	-	-	-	10.40-11.10	-
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность), возвращение с прогулки	10.40-12.00	10.40-12.10	10.50-12.10	11.10-12.10	10.40-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.40	12.10-12.50	12.10-12.50	12.10 - 12.50	12.10-12.50

Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, дневной сон	12.40- 15.20	12.50- 15.20	12.50- 15.20	12.50- 15.20	12.50- 15.20
Постепенный подъём, закаливающие процедуры	15.20- 15.30	15.20- 15.30	15.20- 15.30	15.20- 15.30	15.20- 15.30
Полдник	15.30- 15.45	15.30- 15.45	15.30- 15.45	15.30- 15.45	15.30- 15.45
Беседы, игры, чтение худ.литературы	15.45- 16.40	15.45- 16.10	15.45- 16.40	15.45 - 16.15	15.45- 16.30
Самостоятельная деятельность детей	-	16.10- 16.40	-	16.15- 16.30	-
Игры, труд, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.40- 18.30	16.40- 18.30	16.40- 18.30	16.30- 18.30	16.30- 18.30
Дома					
Прогулка, спокойные игры, гигиенические процедуры	18.30- 21.00	18.30- 21.00	18.30- 21.00	18.30- 21.00	18.30- 21.00
Ночной сон	21.00- 07.30	21.00- 07.30	21.00- 07.30	21.00- 07.30	21.00- 07.30

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОУ обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях;
- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.